



Guía provisional para para administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes y aficionados (Septiembre 17, 2020)

Pautas para realizar operaciones comerciales: Cualquier circunstancia en donde muchas personas se reúnan, representa un riesgo para la transmisión de COVID-19. Todas las organizaciones y programas que reúnen grupos de personas, deben crear e implementar un plan para minimizar la ocasión de transmisión del COVID-19. La guía a continuación ayudará a que administradores y participantes de programas deportivos para jóvenes y aficionados a reducir la propagación del COVID-19 en sus comunidades.

La actual [orden ejecutiva](#) no impone restricciones sobre los tipos de deportes que se pueden practicar. Sin embargo, el **Departamento DHHS recomienda fuertemente que solo se practiquen deportes en los que los participantes puedan mantener distanciamiento social.** A continuación se proporcionan ejemplos de deportes recomendados y no recomendados.

El Departamento DHHS recomienda limitar las actividades deportivas a aquellas en las que los participantes pueden mantener distanciamiento social, o donde el contacto cercano sea limitado y breve.

Golf	Natación
Ciclismo	Buceo
Golf con disco	Baile
Atletismo	Torneo de tenis individual
Curlín	Cabalgatas
Juego de pelota y paleta <i>pickleball</i>	Patinaje artístico
Bádminton	Correr
Gimnasia individual	

Para ciertos deportes en los que puede ocurrir contacto cercano pero no prolongado, el Departamento DHHS recomienda jugarlos al aire libre de ser posible, usar cubiertas faciales si se pueden tolerar y limitar los torneos en donde se convoca a múltiples equipos.

Fútbol soccer	Vóleibol
Béisbol	Sóftbol
Remo por equipos	Relevos de natación/Natación en grupo
Torneos de dobles de tenis	Hockey sobre hierba

El Departamento DHHS no recomienda actividades deportivas en las que los participantes no puedan mantener distanciamiento social, o donde el contacto cercano sea frecuente y/o prolongado.

No se recomiendan actividades deportivas organizadas en las que los participantes no puedan mantener distanciamiento social. Estos deportes generalmente requieren que los entrenadores y atletas que no pertenecen al mismo hogar o unidad de vivienda estén muy cerca, lo que aumenta su potencial de exposición al COVID-19. Para estos deportes, se recomienda que las actividades se limiten al acondicionamiento atlético, ejercicios y prácticas en las que se utilizan jugadores ficticios, trineos, sacos de boxeo y equipos similares, pero los atletas no practican el deporte en sí. Estas actividades pueden permitir a los atletas acondicionarse y prepararse para los deportes si se juegan en el futuro.

Fútbol americano	Competencia de animadoras <i>cheerleading</i>
Lacrosse de contacto	Básquetbol
Rugby	Luchas
Danza grupal	Hockey
Patinaje artístico en pareja	Gimnasia en equipo

Número de participantes y espectadores

Independientemente del tipo de deporte que se practique, a todos los administradores de programas deportivos se les requiere:

- En parques, campos o canchas al aire libre:
 - Limitar el número de participantes, incluyendo jugadores, entrenadores y personal de apoyo, a 50 personas por cada parque, campo o cancha al aire libre.
 - Limitar el número de espectadores a 50 personas por parque, campo o cancha.
 - Si un complejo deportivo al aire libre tiene varios parques, campos o canchas, limite el número de espectadores para que cada parque, campo o cancha no tenga más de 50 espectadores.
- En el caso de canchas techadas o salas que formen parte de edificios que tengan límites de cupo publicados por el jefe de bomberos de al menos 500 personas y que tengan por lo menos dos entradas y salidas:
 - El personal o un operario del edificio debe controlar el flujo de personas a través de vestíbulos y otros espacios comunes para permitir el distanciamiento social y evitar la propagación de COVID-19.
 - Los espectadores están limitados a 25 personas por sala. Deben mantenerse a más de seis pies de distancia de los atletas y entre sí, a menos que provengan de la misma casa.
 - Los atletas, entrenadores y el personal en la sala no están sujetos al límite de Reunión Masiva.
 - El complejo deportivo en su conjunto no debe exceder el 30% de su límite de cupo declarado por el jefe de bomberos (o 7 personas por 1,000 pies cuadrados si no hay capacidad de cupo declarada), contando atletas y espectadores juntos, como se describe en la [Guía provisional para centros de acondicionamiento físico en interiores y entornos de gimnasios](#), emitida por el Departamento DHHS.
- En canchas o salas techadas dentro de edificios pequeños (con límites de cupo publicados por el jefe de bomberos de menos de 500 personas, o que solo tengan una entrada y salida):
 - Los espectadores y participantes, incluyendo los jugadores, entrenadores y el personal de apoyo, contados en conjunto, no deben exceder las 25 personas en la sala.

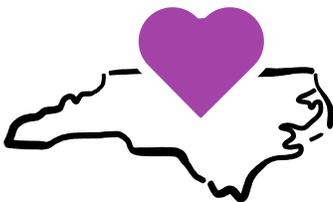
DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS CAROLINA DEL NORTE

- ❑ El complejo deportivo en su conjunto no debe exceder el 30% de su límite de cupo declarado por el jefe de bomberos (o 7 personas por 1,000 pies cuadrados si no hay capacidad de cupo declarada), contando atletas y espectadores juntos, como se describe en la [Guía provisional para centros de acondicionamiento físico en interiores y entornos de gimnasios](#), emitida por el Departamento DHHS.

Otras medidas recomendadas

Se recomienda que los administradores de programas deportivos:

- ❑ Hagan que los espectadores y participantes usen cubiertas faciales cuando se encuentren, o puedan encontrarse, dentro de seis (6) pies de distancia de otra persona. En los gimnasios, en centros de ejercicios y centros de acondicionamiento físico se deben usar cubiertas faciales de tela, en todo momento, excepto cuando se hace ejercicio vigoroso.
- ❑ Designen y organicen equipamientos específicos para uso que estén separados adecuadamente a 6 pies de distancia. Las clases o actividades grupales deben tener una separación de seis pies.
- ❑ Consideren hacer los entrenamientos en grupos/conjuntos de individuos con el mismo grupo que siempre trabajan juntos, incluido el entrenamiento con pesas, para limitar la exposición en caso de que alguien se enferme.
- ❑ Recuerden a las personas que no se den la mano, no den palmaditas o no choque de puños antes, durante o después del juego o entrenamiento.
- ❑ Los entrenadores, funcionarios y otros elementos deben modificar la comunicación y evitar la comunicación cara a cara.
- ❑ Programen juegos para incluir tiempos de amortiguación adecuados entre los juegos, y que los atletas, entrenadores y el personal entren y salgan de las instalaciones con interacción limitada.
- ❑ Los servicios de entrenamiento personal y de acondicionamiento físico deben poner en práctica el distanciamiento social en la medida de lo posible. Cuando tales servicios requieran contacto físico entre el entrenador y el atleta, lavarse las manos inmediatamente antes y después del contacto; el contacto cara a cara debe ser mínimo.
- ❑ Limiten el uso compartido de equipamientos y asignen equipamiento individual (por ejemplo, guantes de bateo, equipo de receptor, discos, raquetas, pelotas) para evitar compartir entre los participantes.
- ❑ Desinfecten todos los equipos deportivos y de acondicionamiento compartidos (si se proporcionan) entre usuarios, con un [desinfectante aprobado por la Agencia de Protección Ambiental \(Environmental Protection Agency, EPA\) efectivo contra el SARS-CoV-2](#) durante el tiempo de contacto adecuado recomendado por el fabricante. Si el equipo debe ser limpiado por el individuo, se deben proporcionar instrucciones sobre cómo desinfectar adecuadamente y el tiempo de contacto apropiado del desinfectante.
- ❑ Recuerden a las personas que traigan sus propias botellas de agua y que esas botellas de agua no se compartan.
- ❑ Limiten el uso de estaciones de hidratación (aguadores, bebederos, fuentes de agua) y proporcionen vasos desechables o botellas de agua etiquetadas para las personas cuando usen cualquier fuente de agua.
- ❑ Si se ofrece agua o comida en cualquier evento, tener cajas o bolsas pre-empaquetadas para cada asistente y proporcionar botellas de agua etiquetadas o vasos desechables, en lugar de un buffet o comida estilo familiar y fuentes/enfriadores de agua compartidos.



#StayStrongNC

Manteniéndonos separados, nos reúne a todos.
Proteja a su familia y vecinos.

Averigüe más visitando: nc.gov/covid19.



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES